FOTBAL

Colțul antrenorului

PREGĂTIREA INDIVIDUALIZATĂ A JUCĂTORILOR

GICĂ NICOLAE
antrenor

Fotbalul modern este caracterizat prin faptul că îmbunătățirea factorilor principali ai jocului sînt în egală măsură analizați, urmăriți și aplicați de specialiștii din această ramură de sport.

Este recunoscută interdependența acestor factori, precum și faptul că pentru a corespunde în totul cerințelor aplicării orientării de joc, echipele noastre trebuie să aibă o bună pregătire fizică, tehnică, tactică, moral-volitivă și teoretică. Randamentul unei echipe depinde însă, în primul rînd, de pregătirea individuală a jucătorilor ce o compun. Omogenitatea tactică nu poate fi obținută dacă jucătorii nu au pe lîngă elementele tactice și o pregătire fizică și tehnică de nivel apropiat. Susținerea unui joc într-un ritm mai viu nu va fi posibilă dacă numai o parte dintre jucători au rezistența necesară.

Analizînd situația fotbalului nostru vedem că pînă și echipele noastre fruntașe au o deficiență comună : nu sînt omogene în privința pregătirii jucătorilor care o compun. Această lipsă trebuie eliminată în primul rînd printr-o treptată îmbunătățire a pregătirii acelor jucători care sînt sub nivelul mediu al echipei. Această îmbunătățire nu va putea fi obținută numai prin antrenamente colective, ci și prin preocupări speciale cu fiecare jucător în parte.

Această metodă de a ridica nivelul de joc al unei echipe prin îmbunătățirea pregătirii individuale a fotbaliștilor se numește individualizarea antrenamentelor.

Pregătirea individualizată a jucătorilor de fotbal este necesară și din alte motive. Unii jucători învață mai greu decît ceilalți, unele posturi din formație cer o finețe mai mare în execuțiile tehnice, alți jucători au calități fizice mai puțin dezvoltate etc.

Se știe că și în momentul de față antrenamentele noastre suferă de această lipsă în pregătirea fotbaliștilor (indiferent de categorie și echipă) și că foarte multe deficiențe ale jucătorilor se datoresc faptului că nu există încă o preocupare specială pentru fiecare jucător în parte. Această lipsă nu se constată numai la echipele de seniori, ci și la echipele de juniori, din care mulți sportivi promovează cu deprinderi neformate sau greșit însușite și rămîn mai departe cu aceste lipsuri, fiindcă în echipele în care promovează nimeni nu se îngrijește de eliminarea lor la timp.

Nu susținem că de aici înainte trebuie să efectuăm numai antrenamente individualizate. Dar o schimbare în organizarea și desfășurarea antrenamentelor actuale este necesară.

ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PREGĂTIRII INDIVIDUALIZATE A FOTBALIȘTILOR

Intreaga muncă de individualizare a antrenamentelor pretinde în primul rînd o strînsă colaborare între antrenor, medic și sportiv.

Cercetarea și cunoașterea sportivului se face prin următoarele metode și mijloace :

1. Intocmirea pentru fiecare sportiv a unei fișe de analiză generală care să cuprindă calitățile și deficiențele pe factorii antrenamentului, mergînd pînă la fiecare element și procedeu al factorului respectiv.

2. Efectuarea de examene medicale și măsurători antropometrice periodice, care oferă cele mai bune ocazii pentru a obține date și cunoștințe exacte asupra sportivului și a stadiului de pregătire.

3. Verificarea prin probe și norme de control-tip a valorii calităților fizice și a deprinderilor tehnice și tactice oferă date prețioase asupra evoluției calităților deprinderilor și cunoștințelor sportivului.

4. Fișe cu observații și date statistice ale cercetărilor făcute în timpul jocurilor.

5. Jurnalul de autocontrol, întocmit și ținut la zi de fiecare sportiv.

6. Folosirea filmelor, chinogramelor și a fotografiilor poate avea efecte pozitive asupra jucătorilor și poate aduce mari servicii procesului de individualizare.

Din studiul documentelor ce posedă și din observațiile sale antrenorul trage concluzii făcînd o caracterizare precisă asupra fiecărui sportiv.

Caracterizarea sportivului se face periodic (anual, semestrial, la începutul fiecărei perioade de pregătire).

Pe baza concluziilor analizei individuale se întocmește un plan de pregătire pe o durată de la 1 pînă la 4 ani. Din acest plan se extrag obiective, sarcini și mijloace pentru planurile anuale pe perioade și cicluri. Documentul de bază îl constituie planul de antrenament individualizat.

★

Munca de pregătire individualizată trebuie să înceapă pe plan educativ cu scopul de a obține adeziunea sportivului și participarea lui conștientă, activă, cu răbdare și perseverență.

Această muncă de lămurire trebuie dusă cu stăruință de către antrenor prin următoarele mijloace : convorbiri, sfaturi, ședințe de analiză cu critică și autocritică, exemplul altor sportivi, filme, chinograme, date și grafice cu rezultate și constatări etc.

Pregătirea individualizată a fotbaliștilor se poate desfășura în următoarele forme de activitate :

1. **Muncă individualizată în cadrul antrenamentelor colective** este forma cea mai simplă de antrenament individualizat în care antrenorul lucrează separat cu cîte un sportiv. In alegerea jucătorilor se va ține seama de următoarele criterii :

— se va lucra cu jucătorul care manifestă unele deficiențe fizice, tehnice sau tactice mai însemnate ;

— va fi ales jucătorul care nu se pregătește cu conștiinciozitate; chiar va fi reținut în plus după antrenament. Acest fel de antrenament individualizat, care ține prea puțin seama de particularitățile individuale, deși are un conținut folositor, suferă adesea de importante lipsuri și greșeli de ordin științific, metodic și chiar tehnic.

2. **Antrenamente individualizate în lecții separate, în prezența antrenorului.** Acestea se pot efectua sub două forme:

a) cînd antrenorul convoacă unul, doi, trei jucători înainte de antrenamentul colectiv cu 30—60 minute și el supraveghează cum lucrează sportivul, bine înțeles, după indicațiunile date în prealabil și cuprinse în planul de antrenament individualizat. La această formă de antrenament trebuie să existe grijă din partea antrenorilor ca efortul depus de sportiv să intre în cadrul lecției respective ;

b) cînd antrenorul alcătuiește grupe de cîte 2—7 jucători (pe deficiențe, posturi, compartimente etc.) le cheamă la ore diferite și tot el îndrumează și conduce antrenamentul.

Acest gen de antrenament — care duce la rezultate sigure — se pretează la eforturile intense. Efortul depus în aceste lecții trebuie inclus în efortul general al ciclului săptămînal respectiv. Este bine ca asemenea antrenamente să aibă loc în general miercurea și vinerea.

Conținutul antrenamentelor trebuie să reiasă și din deficiențele constatate în jocul ce a avut loc anterior. Exercițiile folosite să fie făcute în condiții apropiate de joc.

3. **Antrenament individualizat la teren fără prezența antrenorului,** după programul indicat (se va da sportivului conținutul, durata și intensitatea). Acest fel de antrenament se poate folosi numai cu jucători mai ridicați, conștienți, avansați, care fac ce spune antrenorul și nu ce le convine lor. Va fi folosită la maximum aparatura ajutătoare.

4. **Antrenamente individuale zilnice executate la domiciliu,** dimineața, constînd din exerciții de înviorare timp de 10—20 minute cu efort mic sau moderat. Se va alege un număr de 6—10 exerciții, cele mai indicate pentru fiecare sportiv. Este bine ca antrenorul să deprindă pe jucător să execute corect și conștiincios aceste exerciții; altfel, ele nu-și ating scopul.

Am prezentat cîteva forme de antrenamente individualizate care pot să ducă la o ridicare a valorii individuale a sportivilor noștri. Munca de individualizare s-a dovedit a fi o metodă eficace atît pentru începători, cît și pentru avansați. Pentru începători, avînd rolul de corectă învățare, iar pentru avansați de perfecționare sau de depășire a plafonării, fenomen care apare destul de des la sportivii noștri.

In acest scop, pregătirea individualizată a fotbaliștilor trebuie să se bazeze pe respectarea anumitor principii metodice și pedagogice :

— cunoașterea temeinică a colectivului și a fiecărui sportiv, din toate punctele de vedere ;
— participarea conștientă ;
— aplicarea principiului sistematizării;
— respectarea principiului accesibilității ;
— găsirea celor mai potrivite mijloace legate de particularitățile individuale ale sportivului, fapt ce este determinat de pregătirea și experiența antrenorului.

Legat de această problemă se mai cere din partea antrenorului o profundă cunoaștere a greșelilor și în special a cauzelor care determină aceste greșeli, precum și găsirea mijloacelor și a metodelor de lucru necesare pentru înlăturarea lor.

Individualizarea nu trebuie privită ca un scop în sine, ci ca o cale care completează și asigură succesul colectiv.

In concluzie, după părerea noastră, individualizarea este o metodă avansată, complexă, care necesită o colaborare strînsă între sportivi, antrenor și medic, metodă realizată prin mijloacele diferite, de multe ori puțin cunoscute, care, dublată de celelalte metode generale, duce la obținerea unor rezultate superioare în munca de instruire.

Și totuși !...

Henţul voluntar se sancţionează şi cu eliminare

– CÎTEVA INTERESANTE PRECIZĂRI F.I.F.A. IN LEGĂTURĂ CU INTERPRETAREA UNOR REGULI DE JOC –

Anul trecut, la Florența — în Italia — s-a ținut un curs internațional de arbitri organizat de F.I.F.A., la care au participat numeroși „cavaleri ai fluierului" din diferite țări, dintre cei care figurează pe listele înaintate de federațiile naționale forului internațional. Cu acest prilej au fost discutate o serie de probleme de arbitraj, legate de interpretarea practică a regulilor de joc. Cum concluziile la care s-a ajuns interesează îndeaproape și pe arbitrii noștri (în primul rînd), precum și pe antrenori, jucători, conducători de echipe și, bineînțeles, pe spectatorii meciurilor de fotbal, dăm mai jos punctele asupra cărora s-a ajuns la o interpretare și aplicare unitară.

1. Lovitura liberă — lovitura de colț — lovitura de la poartă

a) Arbitrul nu trebuie să întîrzie executarea unei lovituri libere, a unei lovituri de colț sau de la poartă, pînă cînd el își va fi găsit o poziție potrivită pe teren.

b) Arbitrul va ridica imediat brațul în sus la o lovitură liberă indirectă, indiferent de poziția pe care o are pe teren. Prin acest mijloc de semnalizare el indică jucătorului care ar dori să execute repede lovitura, precum și jucătorilor adverși, că un gol nu poate fi marcat direct.

c) Jucătorului care execută o lovitură liberă, o lovitură de colț sau de la poartă, îi este acordat avantajul de a executa repede lovitura indiferent de poziția adversarilor, cu condiția ca regulamentul să fie respectat în toate celelalte prevederi ale sale.

d) Dacă un adversar stă mai aproape de 9,15 m (sau se găsește în interiorul suprafeței de pedeapsă la o lovitură de la poartă) și din această poziție intercepteză mingea ÎN MOD INTENȚIONAT atunci cînd lovitura este executată repede, arbitrul va dispune repetarea loviturii și va cere adversarilor să se retragă la distanța regulamentară.

e) Dacă un jucător execută o lovitură liberă repede, în timp ce un adversar se află la mai puțin de 9,15 m, și trimite în așa fel mingea încît este interceptată de adversar, atunci arbitrul va permite ca jocul să continue.

f) La măsurarea celor 9 pași, arbitrul va trece dincolo de „zidul" apărării, va măsura distanța de 10 yarzi (nu mai puțin) și va păstra poziția în care a ajuns pînă cînd linia apărătorilor se va retrage la distanța prescrisă. El nu va da semnalul pentru executarea loviturii libere pînă cînd jucătorii nu se vor fi retras la distanța de 9,15 m. Dacă jucătorii refuză să se retragă la distanța regulamentară, atunci arbitrul îi va preveni și, la nevoie, îi va avertiza oficial.

g) Dacă jucătorii care formează „zidul" de apărare la 9,15 m se reped spre minge mai înainte ca lovitura să fi fost executată; în scopul de a pune pe un atacant în poziție de ofsaid, atunci arbitrul va dispune repetarea loviturii.

2. Aruncarea de la tușă

Un jucător care execută o aruncare de la tușă va trebui să stea la depărtare maximă de aproximativ un pas (1 yard) de punctul pe unde mingea a trecut linia de margine, ieșind afară din joc. Jucătorului nu-i va fi îngăduit să arunce mingea în joc dintr-o poziție care se află la o distanță de mai mulți pași de linia de tușă.

3. Vociferări pe teren

Un jucător care strigă cu intenția de a face pe un adversar să se oprească din joc sau să-i distragă atenția tocmai în momentul în care acesta este pe punctul de a juca mingea, va fi pedepsit, însă arbitrul nu-i va împiedica pe jucători să-și strige partenerii cu cuvinte de încurajare sau pentru a-și transmite instrucțiuni tactice.

4. Joc periculos

Arbitrul nu va penaliza pe un jucător într-o fază de joc pe baza presupunerii că acțiunea respectivă ar fi fost periculoasă dacă s-ar fi produs în apropierea unui adversar. Arbitrul trebuie să aprecieze ca joc periculos numai acea manieră de joc în care pericolul este efectiv. De exemplu, ridicarea în sus pînă la înălțimea capului, a unui picior, pentru a juca mingea, nu constituie prin ea însăși joc periculos, însă în anumite împrejurări acest lucru ar putea fi, într-adevăr, periculos pentru un adversar. Astfel că arbitrul va trebui să aprecieze fiecare asemenea acțiune prin natura ei.

5. Atacul asupra portarului

Cu condiția ca celelalte prevederi ale art. 12 să fie respectate, un portar poate fi atacat corect atunci cînd :

a) ține mingea, indiferent de poziția brațelor sale ;

b) unul sau ambele picioare ale lui sînt în contact cu pămîntul.

6. Obstrucția asupra portarului

Dacă un jucător atacant se așază în mod voit în fața portarului la executarea unei lovituri de colț, cu intenția de a-l împiedica, arbitrul va arăta într-un fel oarecare că l-a văzut făcînd aceasta. Dacă după executarea loviturii de colț jucătorul vizat se face vinovat de obstrucție asupra portarului, atunci el va fi pedepsit prin acordarea unei lovituri libere indirecte împotriva echipei sale.

7. Henţul voluntar

Hențul comis în mod voit de către un apărător prin interceptarea cu mîna a unei pase, va fi socotit ca o abatere serioasă. In mod suplimentar, în afară de acordarea unei lovituri libere, jucătorul vinovat va fi prevenit de către arbitru. Dacă el săvîrșește pentru a doua oară greșeala, va fi avertizat în mod oficial și dacă totuși persistă în comiterea unui asemenea henț, el va fi eliminat din joc.

8. Tragerea de timp

Dacă o echipă folosește un sistem organizat de a trage de timp, în sensul că de aceasta se face vinovat mai întîi un jucător, apoi un altul comite la rîndul său o infracțiune de întîrziere a jocului, atunci arbitrul îl va preveni pe primul jucător vinovat, iar pe cel de al doilea îl va avertiza în mod oficial, indiferent dacă acesta din urmă este sau nu același care a comis prima infracțiune.

9. Aplicarea legii avantajului

Se va da o mare atenție aplicării legii avantajului atunci cînd s-a comis o infracțiune gravă. Dacă nu rezultă un avantaj clar, cum ar fi acela al unei șanse imediate de a marca un gol, atunci infracțiunea va fi penalizată pe loc. Faptul că mingea trece în posesia unui jucător al echipei împotriva căreia s-a produs un fault, nu trebuie să constituie un temei pentru ca infracțiunile să fie trecute cu vederea.

Toate aceste precizări în legătură cu interpretarea unor reguli de joc sau prevederi regulamentare au fost comunicate federației noastre în mod oficial de F.I.F.A., astfel că ele vor fi aplicate și de arbitrii noștri.

Steaua joacă mîine seară la Berlin cu Vorwaerts Berlin

Răspunzînd unei invitații primite din partea clubului Vorwaerts din R.D. Germană, echipa de fotbal a clubului Steaua a plecat ieri dimineață la Berlin. Fotbaliștii bucureșteni vor susține un meci amical mîine, miercuri, la lumina reflectoarelor, în compania echipei Vorwaerts.

Steaua a deplasat următorul lot de jucători : **Voinescu și Eremia, Zavoda II, Dumbravă, Hălmăgeanu, Staicu, Ivănescu, Crăciun, Crișan, Cacoveanu, Tătaru, Constantin, Tomeș, Rakși și Creiniceanu.** Echipa urmează să se înapoieze în Capitală în cursul zilei de vineri.

Tomeș, tînărul centru înaintaș al echipei Steaua.

ÎN MECI AMICAL LA ATENA

Steagul roşu (Braşov) — Apollon 1-3 (0-3)

ATENA 26 (prin telefon de la corespondentul nostru). — Comițînd greșeli grave în apărare și arătînd din nou ineficacitate în atac, Steagul roșu a suferit luni a doua sa înfrîngere în cadrul jocurilor susținute în Grecia. In întîlnirea amicală cu echipa Apollon, a doua în clasamentul primei divizii de fotbal a Greciei, fotbaliștii oaspeți au avut mai mult inițiativa și au beneficiat de numeroase ocazii de a înscrie, ratînd însă în serie. De trei ori extrema stîngă David s-a aflat singur cu balonul în fața porții (min. 20, 24 și 64), dar a tras defectuos.

Apollon a jucat mai mult în apărare, dar contraatacurile au fost deosebit de periculoase, trei dintre acestea fiind fructificate în prima repriză. In min. 6, la o lovitură liberă, portarul Ghiță reține balonul, dar degajează defectuos și Savidis înscrie de la distanță. Scorul este majorat apoi prin două goluri marcate de extrema dreaptă, Anastopoulos (min. 14 și 28), care a profitat prompt de ezitările apărătorilor adversi.

Steagul roșu reduce scorul după pauză. In min. 55, la o lovitură liberă de la marginea careului lui Apollon, centrul atacant Fusulan trimite o pasă scurtă lui Seredai care trage prin zidul format de jucători și înscrie.

Steagul roșu a jucat în formația : *Ghiță (Hajdu) — Campo, Zaharia, Seredai — Szigeti, Nagy — Hașoti, Năftănăilă, Fusulan, Meszaros, David.*

Azi fotbaliștii romîni susțin ultimul lor joc la Atena, evoluînd în compania echipei Olimpiakos, în meci amical.

ELIE SPORIDIS

Scurte ştiri

● Rapid își continuă pregătirile în vederea apropiatului său turneu în Belgia, unde — cum se știe — va susține trei jocuri între 4 și 8 martie, în orașele Beeringen, Charleroi și Anvers. Lotul Rapidului urmează să plece joi.

● Progresul București își va continua mîine turneul în Iugoslavia, susținînd a doua partidă la Zenița.

● Arbitrii de centru la meciurile de Cupă de la 11 martie vor fi delegați de colegiul central, cei de tușă urmînd a fi delegați de colegiile regionale respective. Intrucît la 18 martie se va desfășura o nouă etapă de Cupă și programul trebuie întocmit din timp, arbitrii de centru vor comunica telegrafic federației rezultatele partidelor de la 11 martie.

PATINAJ

Campionatul R.P.R. de patinaj artistic

JOI ÎNCEP ÎNTRECERILE FINALE

Pe frumoasa noastră bază sportivă de iarnă din parcul „23 August" încep joi întrecerile finale ale campionatelor republicane de patinaj artistic. Arbitrul principal al acestei interesante competiții, tov. **Florin Gămulea**, ne-a spus :

„Finala celei mai mari competiții interne din țara noastră va reuni anul acesta un număr deosebit de mare de patinatori din București, Brașov și Cluj. Pretendenții la învidiatele titluri sînt elemente tinere care au progresat mult. Cred că vom asista la întreceri dîrze și spectaculoase. O noutate. De data aceasta se va arbitra conform noilor modificări aduse regulamentului de forul de specialitate internațional. Vom pune un mare accent pe ținuta sportivului și pe exacticitatea desenului".

Amatorii reuniunilor de patinaj artistic așteaptă, cu nerăbdare, să-i vadă

Roxana Găbunea executînd o figură din programul de „libere"

pe tinerii noștri patinatori care s-au pregătit intens în vederea ultimului act al campionatelor. Intrecerile lor vor avea loc în fiecare zi, dimineața și după-amiaza, pînă la 4 martie.

ONT CARPAȚI

AGENȚIA BUCUREȘTI

VIZIONAȚI MECIUL DE FOTBAL DINTRE REPREZENTATIVELE REPUBLICII POPULARE UNGARE — URUGUAY CARE VA AVEA LOC LA 18 APRILIE PE STADIONUL „NEPSTADION" DIN BUDAPESTA.

O.N.T. Carpați, Agenția București, vă invită să participați la excursia organizată în Republica Populară Ungară pentru a asista la acest eveniment sportiv.

CU OCAZIA CAMPIONATELOR INTERNAȚIONALE DE SCHI CARE VOR AVEA LOC IN ZILELE DE 10, 11 și 12 MARTIE SE ORGANIZEAZĂ EXCURSII LA POIANA BRAȘOV.

Informații și înscrieri la Agenția O.N.T. Carpați Cal. Victoriei 112, Bdul Republicii 4 și 68.